



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

新年が明けたかと思えばもう2月、暦上では立春を迎え、少しずつ春に近づいてきています。陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ、木(春)・火(夏)・土(土用)・金(秋)・水(冬)とし、立春・立夏・立秋・立冬の前、約18日間を「土用」といいます。土=脾、胃の臓器を指しますので、土用の期間は胃腸薬が良く売れると言われていています。調子を崩しやすい人は、しっかりと養生する期間とも言えます。また、次の季節への調整期間とも言えますので、次は立夏の前、4月17日～5月5日(18日間)には気を付けてみて下さい。

さて、今月のテーマは

# 「乗り物酔い」

です。

乗り物酔いは「**動揺病**」と呼ばれ、自動車や船、飛行機などに乗ったときに気分が悪くなり、吐き気や嘔吐などが生じる状態をいいます。一般的には車酔い、船酔いなどとも呼ばれます。

乗り物酔いの原因は、**自律神経の乱れ**だと考えられています。私たちの体には、外界に対して、現在置かれている位置や姿勢を常に判断する「空間識」という能力が備わっています。この空間識は、「**視覚認識**」「**平衡感覚認識**」「**筋肉の状態の認識**」という3つの認識能力によって保たれています。

視覚認識は周囲の状況を目で見て、その情報を脳が認識することです。平衡感覚認識は三半規管(内耳にある3つのドーナツ形の感覚器官)などが、体が動いているスピードや、体の傾きなどを脳に伝えて認識することです。「**筋肉の状態の認識**」は、筋肉の伸び縮みを筋肉の中にある神経が感じ、脳に伝えて認識することです。しかし、自分自身が予測できないような乗り物の動きによって体が揺れると、この空間識が崩れます。そのことによって自律神経の働きに乱れが生じるのです。自律神経は、胃や心臓など臓器の動きや、発汗などを調整している神経なので、その乱れによって嘔吐中枢が刺激され、胃の不快感や吐き気などが現れます。

乗り物酔いは、若い女性や10歳前後の子供によく起きます。乗り物に酔いやすい人の特徴としては、胃腸が弱かったり、朝の寝起きが悪いなどという傾向があるようです。起立性調節障害(自律神経失調症の1つで、寝たり座ったりしている状態から起き上がるとめまいを起こしたり、気分が悪くなる)を起こしやすい人も乗り物酔いしやすいものです。特に子供の場合は、三半規管が未発達なために酔いやすいのです。子供のころは車酔いをしたのに大人になってからは酔わなくなったという人が多いのも、三半規管が発達したことが一因です。もちろん「慣れ」もあるので、車に乗り慣れてない人は、酔いやすい傾向にあります。これも慣れれば、だんだん酔わなくなってくる。また、「車に乗ると酔ってしまうのではないか」といった精神的な不安も大きな原因となります。

●市販薬の乗り物酔い止め薬（自律神経の興奮を抑え嘔吐を防止）

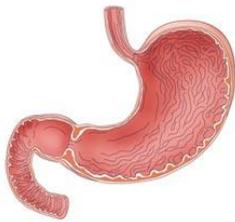
- 抗ヒスタミン薬・・・嘔吐は脳から放出されるヒスタミンという刺激物質が、嘔吐中枢を刺激することによって起こる。ヒスタミンの作用を抑え、吐き気や嘔吐を抑える。塩酸メクリジンなど。
- 副交感神経遮断薬・・・自律神経の興奮を抑え、症状が起こらないよう予防する。臭化水素酸スコポラミンなど。



抗ヒスタミン薬は眠気が起こりますが、眠ることで乗り物酔いを予防する効果も望めます。

●漢方では乗り物酔いは水毒のある人で、特に胃内停水（胃の中に水分がたまっている状態）の人によく起こる症状であるととらえています。乗り物酔いの特徴的な症

状である嘔吐は、乗り物の揺れによって自律神経が乱れ、嘔吐中枢が刺激されて起こる。それと同時に胃の出口である幽門が閉じ、入口である噴門が開いてしまうため、胃の内容物が食道の方に逆流しやすくなることも嘔吐の誘因になります。胃腸の弱い人で、特に胃が冷えているような場合、働きが非常に低下していることが考えられます。そのため胃の内容物が腸の方へスムーズに流れず、胃の中に水分がた



まったままになります。その状態で乗り物に揺られると、胃の中のものも揺られて気持ち悪くなり、吐いてしまうのです。この場合吐くことを無理に我慢するのはよくありません。胃の中のものを出してしまえば、揺られるものがなくなるので、症状が軽くなります。漢方ではこの胃内停水を改善し、胃腸の働きを改善することが、乗り物酔いをしにくくすると考えています。

◆乗り物酔いを予防するには？

- 乗り物に乗る前夜は、十分に睡眠をとる。
- 乗車前の暴飲暴食は避ける。
- 空腹のまま乗車しない。
- 柑橘類は消化が悪く、吐きやすくなるので食べない。
- 乗車前や乗車中に、アルコールを飲まない。
- 体を締めつける衣類を着ない。とくに腹部を圧迫するデザインは避け、ゆったりとした衣類を身につける。
- 乗り物の中で本を読んだり、ゲームをするなど、視線を下に向け続けない。
- 遠くの景色を見るなど、視野を広く持つ。
- 乗り物内の換気をよくする。
- 後ろ向きの座席は避ける。
- おしゃべりや音楽などで気分を楽にする。

